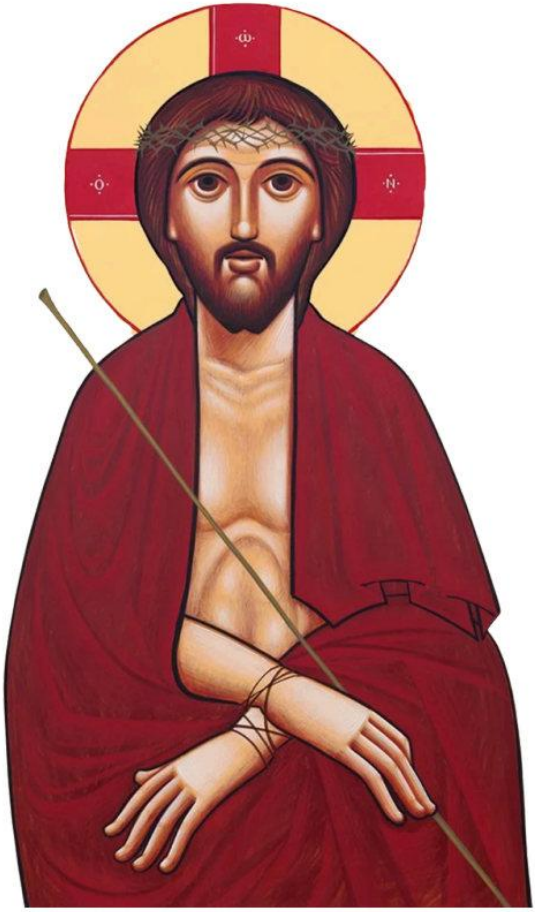
Ein Wegweiser durch das Fasten

der Großen Fastenzeit



Scannen Sie den QR-Code, um unsere gesamte Bibliothek von Büchern und Broschüren zu besuchen.

SAINT SHENOUDA PRESS

KOPTISCH-ORTHODOXE GEMEINDE GRAZ

ST MARY
COPTIC ORTHODOX CHURCH
KENSINGTON | MELBOURNE

Der deutsche Text wurde von den Koptischen Jugend aus Graz überarbeitet

Titel: Ein Wegweiser durch das Fasten der Großen Fastenzeit

Bearbeitung und Einführung von: Diakon Julius Y. Rizk

Auflage: 2026 (deutsche Version)

Veröffentlicht von: der Hl. Maria Coptic Orthodox Church – Kensington.
der Hl. Maria & Anba Mose-Coptic Orthodox Church – Graz

Ikonen von: Kirollos Kilada, Fadi Mikhail und George Makary

Copyright © 2006
St. Shenouda Press

Mit Christus in der Wüste gehen

Die Große Fastenzeit wird in der koptischen Kirche nicht als eine religiöse Jahreszeit behandelt, die einfach jedes Jahr „wiederkehrt". Sie wird als eine Reise verstanden, die die Kirche bewusst geht – mit Christus, indem sie ihm in die Wüste folgt. Nur so kann die Auferstehung wirklich werden – sie wird zu einer gelebten Realität, anstatt einfach nur gefeiert zu werden.

Die Reise in die Wüste

Die direkteste biblische Grundlage für die Große Fastenzeit findet sich im Leben Christi selbst. Bevor er predigte, bevor er heilte, bevor er Jünger um sich scharte, wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt und fastete vierzig Tage und vierzig Nächte (Matthäus 4,1-2). Dieses Detail ist von großer Bedeutung. Christus begann seinen öffentlichen Dienst nicht mit Macht, sondern mit

Fasten. Er trat der Welt nicht gegenüber, bevor er in die Stille eintrat. Die Wüste war keine Pause in seiner Mission; sie war ihr Anfang.

Dem Herrn folgen – Schritt für Schritt

In der koptischen Tradition ist die Große Fastenzeit das Wandeln der Kirche hinter Christus, nicht nur das Gedenken an das, was er einst tat. Wenn die Kirche vierzig Tage fastet, ahmt sie die Geschichte nicht symbolisch nach. Sie tritt in dasselbe geistliche Muster ein, das Christus aufgestellt hat. Wie er fastete, so fasten wir. Wie er sich zurückzog, so ziehen wir uns zurück. Wie er der Versuchung mit der Heiligen Schrift und Gehorsam begegnete, so lernen wir, dasselbe zu tun.

Vierzig Tage der Formung

Dieses Muster reicht weiter zurück als nur bei dem Fasten Christi. Die Heilige Schrift zeigt wiederholt, dass vierzig Tage eine Zeit der Vorbereitung, Reinigung und Begegnung mit Gott sind. Mose fastete vierzig Tage auf dem Berg Sinai, bevor er das Gesetz empfing (2. Mose 34,28). Elia wanderte vierzig Tage zum Berg Horeb und floh vor der Verzweiflung, bevor

die leise Stimme Gottes hörte (1. Könige 19,8-12). In beiden Fällen war die Wüste keine Bestrafung. Sie war eine Formung. Gott formte seine Diener für das, was als Nächstes kam.

Gelebte Nachfolge in der Fastenzeit

In der Großen Fastenzeit versucht die Kirche nicht, Christus aus der Ferne nachzuahmen. Sie folgt ihm Schritt für Schritt. Wo er fastete, fasten wir. Wo er betete, beten wir. Wo er versucht wurde, lernen wir Wachsamkeit. Und wo er in Kraft und Klarheit hervortraten, hoffen auch wir, erneuert zu werden. Deshalb wird die Große Fastenzeit „Reise" genannt und nicht nur als eine Jahreszeit angesehen. Jahreszeiten vergehen, ob wir uns auf sie einlassen oder nicht. Eine Reise erfordert Wahl, Bewegung und Ausdauer. Die Fastenzeit lädt den Gläubigen ein, zu gehen, manchmal langsam und manchmal stolpernd, aber immer mit Christus in der Wüste, im Vertrauen darauf, dass der Weg nicht in die Leere, sondern zur Auferstehung führt.

Warum die koptische Kirche die Fastenzeit so ernst nimmt

Für jemanden, der der koptischen Kirche zum ersten Mal begegnet, kann die Große Fastenzeit intensiv wirken. Das Fasten ist lang. Die Gebete sind ausgedehnter. Der Ton des Gottesdienstes wird stiller, zurückhaltender, wachsamer. Diese Ernsthaftigkeit ist kein Zufall und auch keine kulturelle Gewohnheit. Sie entspringt dem Verständnis der koptischen Kirche vom geistlichen Leben selbst.

Das Geheimnis der 40 Tage

Im Herzen dieses Verständnisses steht eine einfache Überzeugung: Verwandlung geschieht nicht beiläufig. Wenn das Ziel des christlichen Lebens die Gemeinschaft mit Gott ist, dann können Gebet, Fasten und Almosengeben keine

gelegentlichen Praktiken oder optionale Zugaben sein. Sie sind die eigentlichen Mittel, durch die das Herz geformt, geheilt und für Gott aufmerksam gemacht wird. Deshalb sind Fasten und Gebet zentral, keine optionalen Extras. Sie sind weder geistliche Errungenschaften, die den Starken vorbehalten sind, noch Strafen, die den Schwachen auferlegt werden. Sie sind die gewöhnlichen Werkzeuge des Wachstums, so wie Studium und Disziplin in jeder ernsthaften Ausbildung wesentlich sind.

Die Kirche erwartet keine Perfektion, aber sie erwartet Absicht. Die Fastenzeit lehrt die Gläubigen, sanft und beharrlich zu kämpfen und dabei mehr auf Gottes Gnade zu vertrauen als auf die eigene Anstrengung. Über Jahrhunderte hinweg hat diese Herangehensweise Heilige nicht durch Zufall geformt, sondern durch Beständigkeit. Die Fastenzeit hat Bischöfe, Mönche, Mütter, Studenten, Märtyrer und gewöhnliche Gläubige geprägt, deren Leben eher von stiller Treue als von dramatischen Momenten

gekennzeichnet war. Sie hat Generationen geschult zu beten, zu fasten, umzukehren und zu geben.

Letztendlich nimmt die koptische Kirche die Fastenzeit so ernst, weil sie das menschliche Herz ernst nimmt. Sie glaubt, dass Liebe geübt, dass Freiheit gelernt werden muss und dass man zur Auferstehung nur durch das Kreuz gelangt.

Die Fastenzeit ist keine Last, die von der Kirche auferlegt wird. Sie ist ein Geschenk, das von denen weitergegeben wird, die durch lange Erfahrung entdeckt haben, dass der Weg des Gebets, des Fastens und der Barmherzigkeit nicht in Schwere, sondern in das Leben führt.

Fasten: Was es ist und was es nicht ist

Für viele, die der koptischen Kirche zum ersten Mal begegnen, ist das Fasten der am schwersten zu verstehende Teil der Großen Fastenzeit.

Natürlich tauchen Fragen auf:

Warum ist Essen so zentral?
Warum wird das Fasten so ernst genommen?
Und was passiert, wenn jemand Schwierigkeiten hat oder versagt?

Im Kern ist das Fasten in der koptischen Tradition zutiefst mit der Geschichte der Menschheit selbst verbunden. Das erste Gebot, das Adam gegeben wurde, war nicht das Beten, betraf kein Ritual und kein Opfer. Es betraf das Essen. Adam wurde zur Freiheit durch Gehorsam und Enthaltsamkeit eingeladen, und der Sündenfall begann, als diese Enthaltsamkeit gebrochen wurde. Der Akt des Essens vom Baum handelte nicht einfach nur von Nahrung; er offenbarte ein tiefer liegendes

Problem des Vertrauens, der Begierde und der Selbstbestimmung fern von Gott. In diesem Licht wird Fasten zu einem Weg, um das zu heilen, was am Anfang verletzt wurde. Wo durch das Essen der Ungehorsam Einzug hielt, beginnt die Wiederherstellung dadurch, dass wir lernen, richtig zu essen, oder manchmal auch, nicht zu essen.

Das Geheimnis der 40 Tage

Deshalb ist Essen geistlich von Bedeutung. Essen ist eine der grundlegendsten menschlichen Handlungen, die sich täglich wiederholt und eng mit dem Begehren verbunden ist. Wenn die Kirche die Gläubigen zum Fasten einlädt, erklärt sie Nahrung nicht für böse. Im Gegenteil, Nahrung ist ein Geschenk Gottes. Aber wie alle guten Gaben kann sie still und heimlich die Kontrolle über das Herz übernehmen, wenn man sie nicht hinterfragt. In der Praxis bedeutet Fasten in der koptischen Kirche, auf tierische Produkte zu verzichten und oft die erste Mahlzeit des Tages auszulassen. Diese Praktiken variieren je nach Fastenzeit, Person und seelsorgerischer Begleitung. Am

wichtigsten ist nicht das technische Detail, sondern die Absicht dahinter. Fasten soll Hunger nach Gott schaffen. Wenn es ohne Liebe oder Gebet praktiziert wird, verfehlt es seinen Zweck. Wenn es mit Demut praktiziert wird, wird es zu einem mächtigen Lehrer.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es beim Fasten nicht darum geht, den Körper zu bestrafen. Der Körper ist kein Feind, den es zu besiegen, sondern ein Partner, den es zu schulen gilt. So wie ein Sportler den Körper diszipliniert, um Kraft und Freiheit zu gewinnen, so diszipliniert der Christ die Begierde, um Gleichgewicht und Selbstbeherrschung wiederherzustellen.

Fasten schult den Willen, „Nein" zu sagen, damit das Herz freier „Ja" zu Gott sagen kann. Es ist ein Akt der Heilung, nicht der Gewalt.

Die koptische Kirche begegnet dem Fasten auch mit pastoraler Weisheit und Flexibilität. Es gibt keinen einheitlichen Standard, der auf alle gleichermaßen angewendet wird, unabhängig von Alter, Gesundheit, Lebensumständen oder geistlicher Reife. Kinder, ältere Menschen, Kranke,

Schwangere und Neue in der Kirche werden sanft und persönlich begleitet. Ein Kampf ist zu erwarten; nicht zu erreichen, ist kein Versagen. Die Fastenzeit ist kein Test, den es zu bestehen gilt, sondern eine Beziehung, in die man im Laufe der Zeit hineinwachsen kann.

Deshalb haben Angst und Schuldgefühle im wahren Fasten keinen Platz. Gott misst nicht die Ausdauer; Er sucht das Herz. Die Kirche lehrt das Fasten ernsthaft, weil sie glaubt, dass es wichtig ist, aber sie lehrt es niemals hart. Fasten ist ein angebotenes Geschenk, keine auferlegte Last. Letztendlich stellt das Fasten das wieder her, was in Eden verloren ging. Es ordnet die Begierde neu, heilt den Ungehorsam und öffnet den Weg zurück zum Vertrauen und zur Gemeinschaft mit Gott. Wenn es mit Demut und Begleitung angegangen wird, wird das Fasten nicht zu einer Quelle der Angst, sondern zu einem Weg in die Freiheit.

Der Aufbau der Großen Fastenzeit

Die Große Fastenzeit dauert fünfundfünfzig Tage und diese Zahl ist kein Zufall. Sie vereint mehrere Ebenen biblischer und geistlicher Bedeutung. Ihr Kern sind die vierzig Tage, die Christus in der Wüste fastete. Diesen fügt die Kirche eine Vorbereitungszeit am Anfang und die feierlichen Tage der Karwoche am Ende hinzu. Das Ergebnis ist eine einzige, einheitliche Reise, die den Gläubigen von der Vorbereitung über die Buße und den Kampf bis hin zum Kreuz und zur Auferstehung führt.

Ein wichtiger Bestandteil dieses Aufbaus ist das Lektionar (die Ordnung der biblischen Lesungen). Jeder Sonntag der Großen Fastenzeit trägt ein bestimmtes Thema, das durch die Evangelienlesungen offenbart wird. Diese Themen sind nicht willkürlich. Sie bilden eine geistliche Abfolge, die den Gläubigen durch Buße, Heilung, Erleuchtung und ein erneuertes Leben in Christus führt. Die Lesungen deuten die Reise und helfen

den Gläubigen zu verstehen, was Gott in ihnen wirkt, während sie sich auf das Paschafest zubewegen.

Im gesamten folgenden Abschnitt dieses Begleiters wird eine kurze Zusammenfassung des Themas und der Evangeliumslesung für jede Woche der Großen Fastenzeit gegeben.
Dies wird als Leitfaden angeboten, besonders für diejenigen, die neu in der koptischen Kirche sind, um die Reise klarer und fruchtbarer zu gestalten, während sie sich entfaltet.

Acht praktische Dinge für die Fastenzeit

1. Eine einfache, beständige Gebetsregel einhalten

Wähle einen kleinen Gebetsrhythmus, den du täglich einhalten kannst. Das kann ein Psalm am Morgen sein, das Vaterunser vor dem Schlafengehen oder das stille Wiederholen des Jesusgebets im Laufe des Tages. Die Kirche schätzt Beständigkeit mehr als Intensität. Eine beständige Gebetsregel hebt sanft das Herz und verankert die Seele während der ganzen Fastenzeit.

2. Mit Bedacht fasten, nicht mit Angst

Faste auf eine Weise, die Bewusstsein und Frieden bringt, nicht Furcht. Iss einfach, vermeide Übermaß und lass das Fasten offenbaren, was im Herzen aufsteigt. Der Zweck ist nicht Ausdauer oder Vergleich, sondern Freiheit. Wenn das Fasten treu angegangen wird, wird es zu einer Quelle innerer Klarheit.

3. Die Heilige Schrift langsam lesen

Nimm dir täglich einen kleinen Abschnitt der Heiligen Schrift vor. Lies aufmerksam, ohne Eile. Selbst ein paar Verse sind genug, wenn sie mit Konzentration gelesen werden. In der Fastenzeit geht es nicht darum, große Teile der Bibel zu bewältigen, sondern darum, zuzulassen, dass Gottes Wort in dir wohnt und deine Gedanken formt.

4. An mindestens einem zusätzlichen Gottesdienst teilnehmen

Füge, wenn möglich, einen wochentäglichen Liturgie-, Vesper- oder Fastengebetsgottesdienst zu deiner Routine hinzu. Die Atmosphäre der Kirche während der Fastenzeit lehrt durch Stille, Hymnographie und Schriftlesung. Selbst eine begrenzte Teilnahme kann die gesamte Saison vertiefen.

5. Stille Umkehr und Beichte üben

Nutze die Fastenzeit als eine Zeit der Ehrlichkeit, nicht der strengen Selbstverurteilung. Achte auf Gewohnheiten, Reaktionen und innere Regungen. Die Beichte während der Fastenzeit soll Ruhe und Erneuerung bringen. Wahre Umkehr befreit die Seele, wenn sie im Vertrauen auf Gottes Barmherzigkeit verwurzelt ist.

6. Mit Bedacht und still geben

Gib anderen regelmäßig etwas, sei es Geld, Essen, Zeit oder Aufmerksamkeit.
Das Almosengeben vollendet das Fasten, indem es die Umkehr in Liebe verwandelt. Im koptischen Verständnis ist Fasten ohne Barmherzigkeit unvollständig.

7. Geistliche Bücher lesen, die das Herz leiten

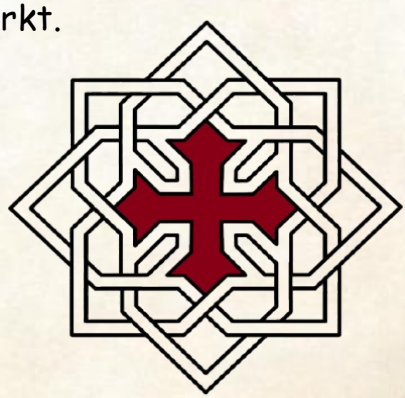
Die Fastenzeit ist eine gute Zeit, um zu bewährten geistlichen Schriften zurückzukehren, die einfach, klar und in der Kirche verwurzelt sind. Viele finden

Führung in den Werken von Pater Bischoy Kamel oder Papst Schenuda. Diese Bücher sollen nicht überwältigen, sondern die Reise begleiten und beständige, praktische Weisheit bieten.

8.Lärm und unnötige Ablenkung reduzieren

Beschränke, was den Geist zerstreut, sei es ständige Medienpräsenz, Unterhaltung oder übermäßige Beschäftigungen. Dies ist keine Flucht vor dem Leben, sondern Vereinfachung. Wenn der Lärm abnimmt, wird das Gebet natürlicher und das Bewusstsein für Gott wächst.

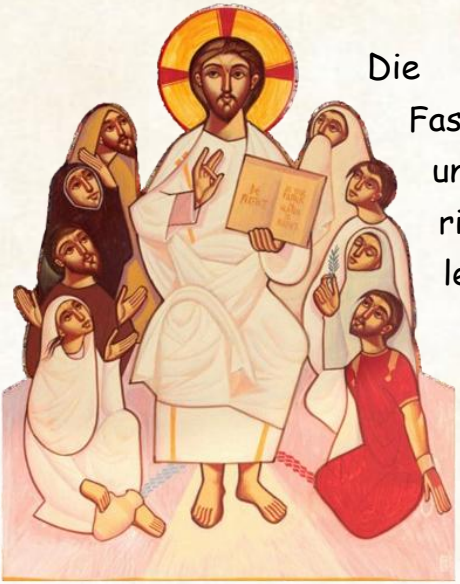
Diese Liste soll nicht abgearbeitet werden. Die Große Fastenzeit erhebt die Seele, wenn ein paar einfache Übungen mit Aufrichtigkeit und Geduld gelebt werden. Das Ziel ist nicht, alles zu tun, sondern treu zu sein und zuzulassen, dass Gott still im Herzen wirkt.



Erster Sonntag der Großen Fastenzeit

Schätze im Himmel

Matthäus 6,19-33



Die Kirche beginnt die Fastenzeit, indem sie unseren Blick nach oben richtet. Dieser Sonntag lehrt uns, dass das geistliche Leben erfordert, das zu wählen, was ewig währt – nicht das, was vergeht. Wir werden daran erinnert, dass Gebet, Fasten, Reinheit, Liebe und Gehorsam gegenüber Gott Schätze sind, die nicht verloren werden können - im Gegensatz zu irdischen Annehmlichkeiten oder Lob. Deshalb beginnt die Kirche die Große Fastenzeit mit dieser Lehre, damit unser Fasten im Himmel verankert sei, wo Christus, unser ewiger Schatz, wohnt, und für jede reuende Seele einen Platz bereitet.

Zweiter Sonntag der Großen Fastenzeit

Die Versuchung

Matthäus 4,1-11

Die Kirche betrachtet den Kampf Christi in der Wüste nach seinem 40-tägigen Fasten und zeigt uns, dass Versuchung real, eine Niederlage aber nicht unvermeidlich ist. Das Fasten offenbart unsere Schwächen, es wappnet uns jedoch auch mit geistlicher Kraft, wenn es mit Gebet und Gottes Gnade verbunden ist. Wir lernen, dass das Ziel nicht nur ist, Prüfungen zu ertragen, sondern die Sünde zu überwinden durch Christus, der an unserer Stelle gesiegt hat. Die Kirche erinnert uns daran, dass der geistliche Kampf Teil der Reise zur Heiligkeit ist.

Dritter Sonntag der Großen Fastenzeit

Der Verlorene Sohn

Lukas 15,11-32

Dieser Sonntag offenbart den Kern der Fastenzeit: Umkehr und Rückkehr.
Das Gleichnis zeigt die Abkehr der Menschheit von Gott durch die Sünde und Gottes unveränderliche Liebe für jede Seele, die umkehrt. Reue wird nicht als Bestrafung dargestellt, sondern als Wiederherstellung, beginnend mit dem Erwachen des Herzens, dem Bekenntnis, der Ablehnung der Sünde und der Rückkehr zum Vater, der uns entgegeneilt, um uns aufzunehmen.

Vierter Sonntag der Großen Fastenzeit

Die Samariterin

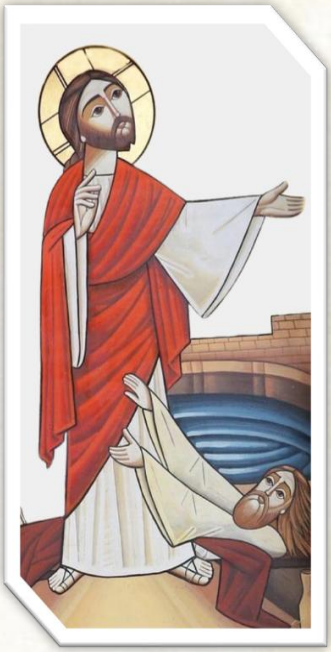
Johannes 4,1-42

Hier zeigt die Kirche Christus als den Einen, der uns persönlich am „Brunnen" unseres Lebens begegnet. Die Samariterin steht für jede Seele, die Wunden, Fragen und geistlichen Durst trägt. Christus bietet lebendiges Wasser an, den Heiligen Geist, der uns erneuert, tröstet, reinigt und verwandelt. Dieser Sonntag lehrt, dass Gott nicht darauf wartet, dass wir vollkommen sind, bevor er uns ruft. Vielmehr kommt er zu uns, spricht zu uns und lädt uns zur wahren Anbetung und Gemeinschaft ein.

Fünfter Sonntag der Großen Fastenzeit

Der Gelähmte

Johannes 5,1-18



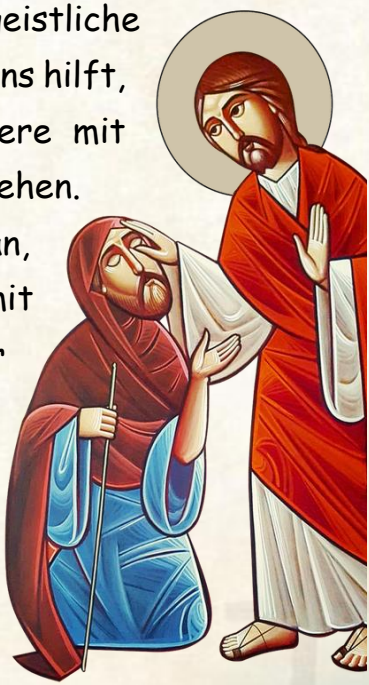
Die Kirche lehrt uns, dass Sünde die Seele unfähig machen kann, sich auf Gott zuzubewegen, wie ein Körper, der nicht aufstehen kann. Aber Christus ist der Heiler dessen, was zerbrochen und machtlos ist. Der Gelähmte stand nicht von selbst auf, Christus befahl es, stärkte ihn und stellte ihn wieder her. Dieser Sonntag lehrt, dass Heilung beginnt, wenn wir uns nach Veränderung sehnen und auf Christi Ruf antworten. Die Fastenzeit ist die Zeit, in der man aus geistlicher Lähmung aufersteht – durch Gemeinschaft, Gebet und Umkehr.

Sechster Sonntag der Großen Fastenzeit

Der Blindgeborene

Johannes 9,1-41

Der sechste Sonntag der Fastenzeit lehrt, dass Sünde, Ablenkung und Distanz zu Gott das Herz blenden können, selbst wenn der Körper sehen kann. Christus öffnet dem Mann die Augen, und die Kirche verwendet diese Lesung, um uns zu zeigen, dass die Fastenzeit die geistliche Sicht wiederherstellt und uns hilft, Gott, uns selbst und andere mit Klarheit und Wahrheit zu sehen.



Es ist eine Erinnerung daran, dass wir, je näher wir mit Christus gehen, desto mehr seinen Willen verstehen und sein Werk in unserem Leben erkennen.

Siebter Sonntag der Fastenzeit

Palmsonntag

Johannes 12,12-19

Der Palmsonntag, auch bekannt als „Hosanna-Sonntag" oder der Einzug unseres Herrn in Jerusalem, ist ein großes Herrenfest, das an Christi öffentlichen und triumphalen Einzug in Jerusalem als König und Messias erinnert.

An diesem Tag zieht Christus, auf einem Esel reitend, in Jerusalem ein und erfüllt damit die Prophezeiung Sacharjas: „Siehe, dein König kommt zu dir [...] demütig und auf einem Esel reitend" (Sacharja 9,9). Das Volk empfängt ihn mit Palmzweigen, Olivenzweigen und auf dem Weg ausgebreiteten Kleidern und ruft: „Hosanna! Gepriesen sei, der da kommt im Namen des Herrn!" Diese Handlungen zeigen, dass die Menge ihn als den verheißenen König erkannte, doch viele verstanden das Wesen seiner Königsherrschaft falsch und erwarteten einen politischen Befreier statt eines Retters, der über Sünde und Tod

triumphieren würde. Der Esel stellt darüber hinaus Christi Demut dar und offenbart einen König, der nicht durch irdische Macht herrscht, sondern durch Sanftmut und Liebe.

Obwohl der Palmsonntag von Freude erfüllt ist, erinnert die Kirche die Gläubigen auch an seine ernste Botschaft: Dieselben Stimmen, die „Hosanna" riefen, würden bald „Kreuzige ihn!" rufen. Dieser Gegensatz ruft die Gläubigen zur Treue und Umkehr auf und mahnt sie, Christus nicht nur in Momenten des Jubels zu folgen, sondern auch in denen des Leidens und des Gehorsams.

Betrachtung

SAINT SHENOUDA PRESS